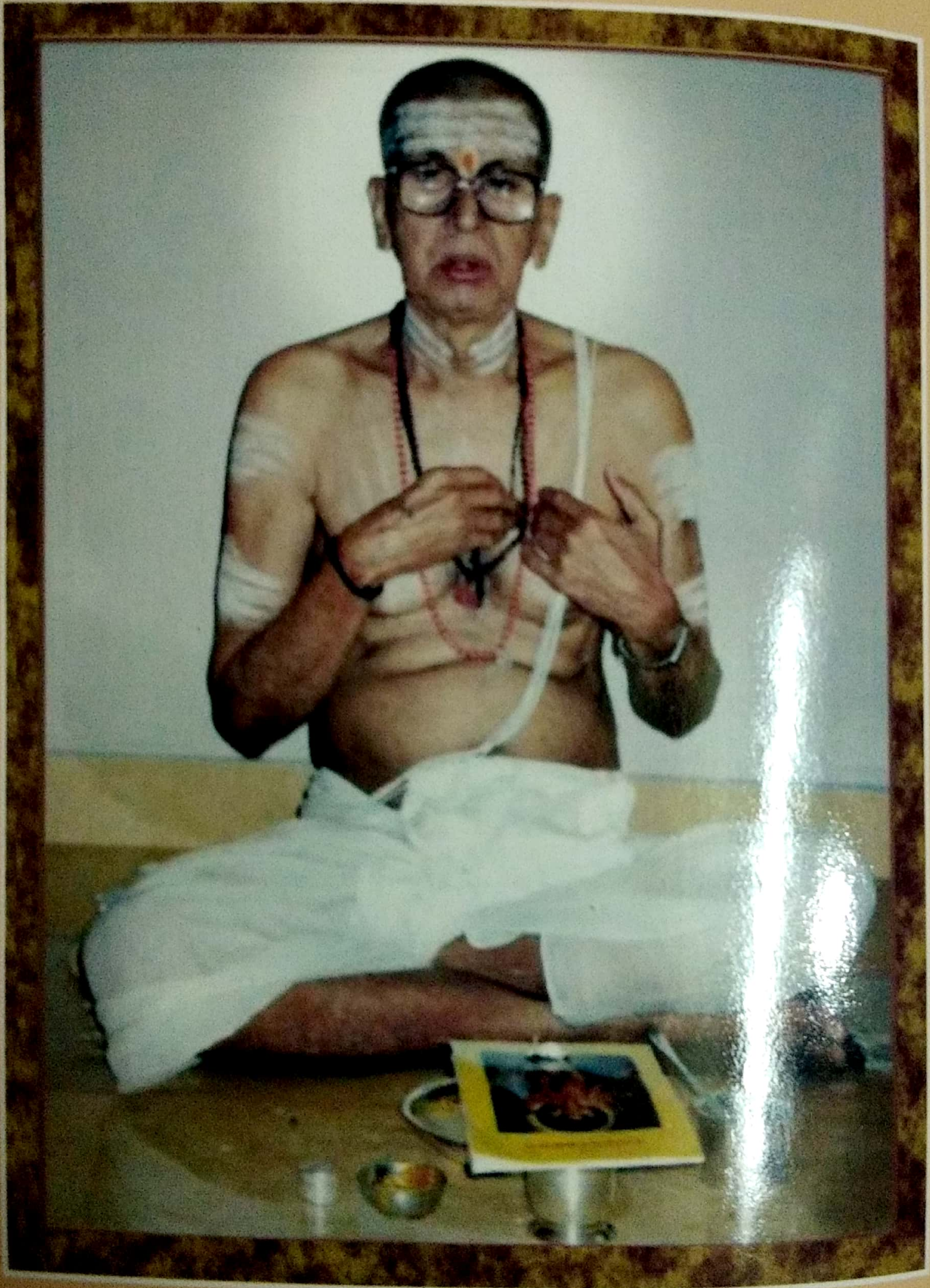
ત્રિકાલ સંધ્યોપાસન વિધિ



શ્રી સિધ્ધેશ્વર મહાદેવ ગુરુ પરિવાર

બાવાજીની વાડી, સિધ્ધપુર

(શ્રી ગુરુ મહારાજ)



પરમ પૂજ્ય શ્રી ચંદ્રકાંત અમૃતરાવ પાઠક
બાવાજીની વાડી, સિધ્ધપુર

" શ્રી ગુરૂજીના સંધ્યા વિશેના બ્રહ્મ વાક્યો "

।। आब्रह्मन् ब्राह्मणो ब्रह्मवर्च्चसी जायताम् ।।

વેદ અને સ્મૃતિઓમાં બ્રાહ્મણોને સંધ્યા -વંદન કરવાની બહુ આવશ્યકતા બતાવી છે. ત્રણ દિવસ સંધ્યા-વંદન નહી કરવાથી બ્રાહ્મણ શુદ્રભાવને પામે છે.માટે ઉત્કર્ષ ઈચ્છનારે નિત્ય સંધ્યા વંદન કરવું જોઈએ તેનો હેતુ વિશ્વ અને આત્મ કલ્યાણનો છે. બ્રહ્માંડમાંના પ્રાણાયામના સંધિ સમયે પોતાના શરીરમાંના પ્રાણતત્વની શુદ્ધિ માટે સૂર્યમાં રહેલા અંતરયામીની ઉપાસના રૂપે જે કર્મો બ્રાહ્મણો વડે કરવામાં આવે છે, તેને સંધ્યા કહેવાય છે.

ગુરૂજી કહેતા કે સંધ્યા કરવાના ચારકાળ હોય છે. ચારેય કાળને અનુક્રમે પ્રાતઃકાળ, મધ્યાનકાળ, સાયંકાળ, અને નીશીથકાળ(મધ્યરાત્રિ) કહે છે. તેમાં નિશીથ કાળનો ઉપયોગ યોગિઓ માટે હોય છે. અર્ધ્ય પ્રક્ષેપણ, ગાયત્રીજપ, સૂર્યોપસ્થાન એ ત્રણ અંગો સંધ્યામાં સમાન પ્રધાનતા ધરાવે છે. બીજા આચમન પ્રાણાયામ, માર્જનાદિ ઉપકાર છે. તે ત્રણમાં પણ બળવાન કેવળ અર્ધપ્રદાન છે.

સંધ્યાનું મહત્વ હોઈ તેને નિત્યકર્મ ગણ્યુ છે.વળી સંધ્યાને અષ્ટાંગ યોગ માર્ગની લઘુ પધ્ધતિ કહે છે. સંધ્યા કરવાથી અનંત ફળ મળે છે. પણ તે ન કરવાથી બ્રાહ્મણોને દોષ લાગે છે. ત્રિકાળ સંધ્યા ન થઈ શકે તેમ હોય તો પ્રાતઃસંધ્યા તો અવશ્ય કરવી જોઈએ. બને ત્યાં સુધી ત્રિકાળ સંધ્યા કરવાનો આગ્રહ રાખવો.બ્રાહ્મણનો દિકરો યજ્ઞોપવિત ધારણ કરે છે, અને તે ત્રિકાળ સંધ્યા-વંદન કરે છે. ત્યારે તે સૂર્યનારાયણ જેવો તેજસ્વી બને છે.

ત્રિકાલ સંધ્યોપાસન વિધિઃ

(પ્રાતઃ સંધ્યા તેમજ મધ્યાન્હ સંધ્યામાં પૂર્વ દિશા તરફ મોંઢુ રહે તે રીતે બેસીને કરવી જ્યારે સાયં સંધ્યા પશ્ચિમ દિશા તરફ મોંઢુ રહે તે રીતે બેસીને કરવી)

પ્રાર્થના :-

(બે હાથ જોડી નીચે પ્રમાણે બોલીને પ્રાર્થના કરવી)

ગણનાથ સરસ્વતી રવિ શુક્ર બ્રહસ્પતીન્,
પંચેતાન્ સંસ્મરે ન્નિત્યં વેદ વાણી પ્રવર્તતે.
ગુરુર્બ્રહ્મા ગુરુર્વિષ્ણુઃ ગુરુર્દેવો મહેશ્વર,
ગુરુઃ સાક્ષાત્પરં બ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રી ગુરવે નમઃ.
શુકલાં બ્રહ્મ વિચાર સાર પરમા માદ્યાં જગતદ્વ્યાપિની,
વીણા પુસ્તક ધારિણીમ ભયદાં જાડયાંધકારાપહામ્.
હસ્તે સ્ફાટિક માલિકાં વિદધતીં પદ્માસને સંસ્થિતાં,
વંદે તાં પરમેશ્વરીં ભગવતીં બુદ્ધિ પ્રદાં શારદામ્.

શિખાબંધનમ્ :-

(નીચેનો મંત્ર બોલીને શિખા બાંધવી)

ઉર્ધ્વકેશિ વિરૂપાક્ષિ માંસ શોણિત ભોજને,
તિષ્ઠ દેવિ શિખા મધ્યે ચામુંડે ચા પરાજિતે.
વિષ્ણુર્નામિ સહસ્ત્રંસ્યાત્ શિખાબદ્ધમ્ કરોમ્યહમ્.

(નીચેનો મંત્ર બોલવો અને જમણા હાથ વડે પ્રથમની બે આંગળીઓ સીધી રાખી માથા ઉપર ત્રણ વખત ફેરવી ડાબા હાથની હથેળી ઉપર પછાડી ત્રણ વખત તાલી પાડવી)

અપક્રામન્તુ ભુતાની પિશાચા સર્વતો દિશમ્,
સર્વેષામ વિરોધેન સંધ્યા કર્મ સમારભે.

(નીચેનો મંત્ર બોલવો અને ડાબા હાથની હથેળીમાં જળ રાખી જમણા હાથ વડે બંને આંખે તથા કાને જળનો સ્પર્શ કરવો)

અભ્યુદકસ્પર્શઃ

અથ આચમ્ય પ્રાણાનાયમ્ય :–

(નીચે પ્રમાણે બોલીને ત્રણ વખત જળ પી જવુ અને ચોથી વખતે હાથ ધોવા)

ૐ કેશવાય નમઃ સ્વાહા. ૐ નારાયણાય નમઃ સ્વાહા.

ૐ માધવાય નમઃ સ્વાહા. ૐ ગોવિંદાય નમઃ ઈતિ હસ્તં પ્રક્ષાલ્ય.

(નીચે પ્રમાણે બોલીને ભગવાનનુ સ્મરણ કરીને નમસ્કાર કરવા)

ૐ વિષ્ણવે નમઃ	ૐ મધુસૂદનાય નમઃ	ૐ ત્રિવિક્રમાય નમઃ
ૐ વામનાય નમઃ	ૐ શ્રીધરાય નમઃ	ૐ હૃષિકેશાય નમઃ
ૐ પદ્મનાભાય નમઃ	ૐ દામોદરાય નમઃ	ૐ સંકર્ષણાય નમઃ
ૐ વાસુદેવાય નમઃ	ૐ પ્રદ્યુમ્નાય નમઃ	ૐ અનિરુદ્ધાય નમઃ
ૐ પુરુષોત્તમાય નમઃ	ૐ અધોક્ષજાય નમઃ	ૐ નારસિંહાય નમઃ
ૐ અચ્યુતાય નમઃ	ૐ જનાર્દનાય નમઃ	ૐ ઉપેન્દ્રાય નમઃ
ૐ હરયે નમઃ	ૐ શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મને નમો નમઃ	

(નીચે પ્રમાણે બોલતી વખતે આચમનીમાં જળ રાખવુ અને તે જળ તરભાણીમાં મુક્વું)

ૐ ઈતિ પ્રણવસ્ય પરબ્રહ્મ ઋષિ પરમાત્મા દેવતા દૈવી ગાયત્રી છંદઃ પવિત્ર પ્રાણાયામે વિનિયોગઃ

(નીચેના મંત્ર વડે પ્રાણાયામ કરવો)

ૐ ભૂઃ ૐ ભુવઃ ૐ સ્વઃ ૐ મહઃ ૐ જનઃ ૐ તપઃ ૐ સત્યં ૐ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ, ધિયો જોનઃ પ્રચોદયાત ૐ આપોજયોતીરસોડમૃતં બ્રહ્મભૂર્ભુવ સ્વરોમ્ -

સંકલ્પ :–

(આચમનીમાં જળ રાખી નીચે મુજબનો સંકલ્પ બોલવો અને તે જળ તરભાણી માં મુક્વું)

તિથિર્વિષ્ણુ સ્તથા વારો નક્ષત્રં વિષ્ણુરેવ ચ,
યોગશ્ચ કરણં ચૈવ સર્વં વિષ્ણુમયં જગત્.

અદ્ય પૂર્વોચ્ચારિત એવં ગુણ વિશેષણ વિશિષ્ટાયાં શુભપુણ્ય તિથૌ મહામાંગલ્યપ્રદ માસોત્તમે માસે ______ માસે______ પક્ષે ______ તિથૌ વાસરસ્તુ વાસરઃ ______ વાસર સંયુતાયાં______ ગોત્ર ______ કુમાર શર્મા મમાડત્મન : શ્રુતિસ્મૃતિ પુરાણોક્ત ફલ પ્રાપ્ત્યર્થં મમ સકલ પાપદુરીતં ક્ષયાર્થ <u>બ્રહ્મો વાસયે પ્રાતઃ</u> સંધ્યોપાસન મહં કરિષ્યે.

(મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં <u>બ્રહ્મો વાસયે પ્રાતઃ</u> ના બદલે <u>રૂદ્રો વાસયે મધ્યાહ્ન</u> બોલવું તેમજ સાયં સંધ્યામાં <u>વિષ્ણુ વાસયે સાયં</u> બોલવું)

(માસ,પક્ષ,તિથિ તથા વાર સંકલ્પમાં નીચે મુજબ બોલવા)

માસઃ–

કાર્તિકમાસે, માર્ગશીર્ષ માસે, પૌષ માસે, માઘ માસે, ફાલ્ગુન માસે, ચૈત્ર માસે, વૈશાખ માસે, જ્યેષ્ઠ માસે, આષાઢ માસે, શ્રાવણ માસે, ભાદ્રપદ માસે, અશ્વિન માસે, અમુકે અધિકમાસે.

પક્ષ :– શુક્લપક્ષે , કૃષ્ણપક્ષે.

તિથિ :–

પ્રતિપદાયાં તિથૌ, દ્વિતીયાયાં તિથૌ, તૃતીયાયાં તિથૌ, ચતુર્થ્યાં તિથૌ, પંચમ્યાં તિથૌ, ષષ્ટ્યાં તિથૌ, સપ્તમ્યાં તિથૌ, અષ્ટમ્યાં તિથૌ, નવમ્યાં તિથૌ, દશમ્યાં તિથૌ, એકાદશ્યાં તિથૌ, દ્વાદશ્યાં તિથૌ, ત્રયોદશ્યાં તિથૌ, ચતુર્દશ્યાં તિથૌ, પૂર્ણિમાયાં તિથૌ, અમાવાસ્યાયાં તિથૌ.

વાર :– ભાનુવાસરે, ઈન્દુવાસરે, ભૌમવાસરે, સૌમ્યવાસરે, બૃહસ્પતિવાસરે, ભૃગુવાસરે, મંદવાસરે.

માર્જનમ્ઃ–

(ડાબા હાથમાં જળ રાખી જમણા હાથ વડે તે જળ નીચેનો મંત્ર બોલીને શરીર ઉપર છાંટવું)

ૐ ભૂઃ પુનાતુ, ૐ ભુવઃ પુનાતુ, ૐ સ્વઃ પુનાતુ, ૐ મહઃ પુનાતુ, ૐ જનઃ પુનાતુ, ૐ તપઃ પુનાતુ, ૐ સત્યં પુનાતુ ૐતત્સવિતુર્વરેણ્યંભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ, ધિયો જોનઃ પ્રચોદયાત ૐ સર્વં પુનાતુ.

ૐ આપોહિષ્ઠા મયો ભુવસ્તાનડઊર્જે દધાતન મહેરણાય ચક્ષસે જોવહ શિવતમોરસસ્તસ્ય ભાજયતે હનહ ઉશતીરિવમાતરહ તસ્માડઅરંગ મામવો જસ્યક્ષયાયજિન્વથ આપોજન યથાચનહ.

અથ ભસ્મધારણ વિધી :–

(ડાબા હાથમાં ભસ્મ લઈ તેના ઉપર જમણો હાથ ઢાંક્વો અને નીચે મુજબ બોલવું)

ૐ અગ્નિરિતિ ભસ્મ, ૐ વાયુરિતિ ભસ્મ, ૐ જલમિતિ ભસ્મ ૐ સ્થલમિતિ ભસ્મ ૐ વ્યોમેતિ ભસ્મ, ૐ સર્વ ગ્ગૂં હવા ઈદં ભસ્મ, મન એતાની ચક્ષૂ ગ્ગું ખિ ભસ્માની તસ્માત વ્રતમેતત પાશુપતં પશુપાશ વિમોક્ષાય.

(ત્યાબાદ નીચે પ્રમાણે બોલીને ભસ્મમાં પ્રાતઃ સંધ્યામાં જળ ઉમેરવું, મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં ચંદન મિશ્રીત જળ ઉમેરવુ તેમજ સાયં સંધ્યામાં ફક્ત કોરી ભસ્મજ રાખવી એટલે કે કાંઈ ઉમેરવું નહિ)

ૐ આપોજ્યોતીરસોડમૃતં બ્રહ્મભૂર્ભુવ સ્વરોમ્ -

(ત્યારબાદ નીચે પ્રમાણે બોલીને ભસ્મ ચોળવી.)

ૐ માનસ્તોકેતનયે માનડઆયુષિ માનો ગોષુ માનો અશ્વેષુરીરિષહ,
માનોવ્વીરાન્રુદ્રભામિનો વ્વધીરેહવિષ્મન્તહ સદમિત્વા હવામહે.

(નીચેનો મંત્ર બોલીને બંને હાથ સીધા રાખવા)

ૐ ત્ર્યંબકં જજ્જામહે, સુગન્ધિમ્પુષ્ટિવર્દ્ધનમ્મ,
ઉર્વારુકમિવબન્ધનાન્મ્રેત્યોર્મુક્ષીય મામ્રેતાત,

ભસ્મ ધારણમ્ :–

(નીચે પ્રમાણે બોલીને બતાવેલ જગ્યાએ ભસ્મના ત્રિપુંડ કરવા)

ૐ ત્ર્યાયુખં જમદગ્નેહે (ઈતિ લલાટે) (કપાળના ભાગે)

ૐ કશ્યપશ્ય ત્ર્યાયુખં (ઈતિ ગ્રીવાયામ્) (ગળાના ભાગે)

ૐ જદ્દેવેખુ ત્ર્યાયુખં (ઈતિ બાહ્વો) (બંને હાથના ભાગે)

ૐ તન્નોડઅસ્તુ ત્ર્યાયુખં (ઈતિ હૃદયે) (હૃદયના ભાગે)

ૐ નમઃ શિવાય (ઈતિ સર્વાંગેષુ) (આખા શરીરે)

અથ કરન્યાસ :–

(દરેક ન્યાસમાં નીચે પ્રમાણે બોલીને જણાવેલ જગ્યાએ જમણા હાથ વડે સ્પર્શ કરવો)

ૐ ભૂઃ અંગુષ્ઠાભ્યાં નમઃ (બંને હાથની પ્રથમ આંગળી એટલેકે તર્જનીના ટેરવાનો ભાગ બંને હાથના અંગુઠાના નીચેના ભાગથી ઉપરના ભાગ તરફ લઈ જવો)

ૐ ભુવઃ તર્જનીભ્યાં નમઃ (બંને હાથના અંગુઠાના ટેરવાનો ભાગ પ્રથમ આંગળીના નીચેના છેડાથી ઉપર તરફ લઈ જવો)

ૐ સ્વઃ મધ્યમાભ્યાં નમઃ (ઉપર મુજબ બીજી આંગળી)

ૐ તત્સવિતુર્વ્વરેણ્યં અનામિકાભ્યાં નમઃ (ઉપર મુજબ ત્રીજી આંગળી)

ૐ ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ કનિષ્ઠિકાભ્યાં નમઃ (ઉપર મુજબ ટચલી આંગળી)

ૐ ધિયો જોનઃ પ્રચોદયાત કરતલકરપૃષ્ઠાભ્યાં નમઃ (બંને હાથની હથેળી તથા હથેળીનો ઉપરનો ભાગ)

અથ ષડંગન્યાસ :-

(દરેક ન્યાસમાં નીચે પ્રમાણે બોલીને જણાવેલ જગ્યાએ જમણા હાથ વડે સ્પર્શ કરવો)

ૐ ભૂઃ હૃદયાય નમઃ (હૃદયે)

ૐ ભુવઃ શિરસે સ્વાહા (માથે)

ૐ સ્વઃ શિખાયૈ વષટ્ (શિખાએ)

ૐ તત્સવિતુર્વ્વરેણ્યં કવચાય હુમ્ (બંને હાથે)

ૐ ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ નેત્રત્રયાય વૌષટ્ (બંને આંખે)

ૐ ધિયો યોનઃ પ્રચોદયાત અસ્ત્રાય ફટ્ (જમણા હાથની પ્રથમ અને બીજી આંગળી સીધી રાખી માથાની ઉપર ફેરવી તેના વડે ડાબા હાથની હથેળીમાં ત્રણ વખત તાલી પાડવી)

અથસપ્તવ્યાહૃતિન્યાસા :-

(જે જે અંગના નામ આવે તે પ્રમાણે જમણા હાથનો સ્પર્શ તે અંગ પર કરવો)

ૐ ભૂઃ પાદયોઃ(પગે) ૐ ભુવઃ જાન્વોઃ(ઢીંચણે) ૐ સ્વઃઊર્વોઃ(ઢીંચણથી ઉપરના ભાગે) ૐ મહઃ જઠરે(જઠરે) ૐ જનઃ કણ્ઠે (ગળાના ભાગે) ૐ તપઃ મુખે (મોઢે) ૐ સત્યં શિરસિ (માથાના ભાગે)

અથ ગાયત્ર્યક્ષરન્યાસા:-

(જે જે અંગના નામ આવે તે પ્રમાણે જમણા હાથનો સ્પર્શ તે અંગ પર કરવો)

ૐ તકારં પાદાંગુષ્ઠયોઃ (બંને પગના અંગુઠા) ૐ સકારં ગુલ્ફયોઃ (ઘુંટીએ) ૐ વિકારં જંઘયોઃ (ઘુંટીની ઉપર) ૐ તુકારં જાન્વોઃ (ઢીંચણે) ૐ વકારં ઊર્વોઃ (ઢીંચણથી ઉપરના ભાગે) ૐ રેકારં ગુદે (ગુદા ઉપર) ૐ ણિકારં લિંગે (લીંગ ઉપર) ઈતિ હસ્તં પ્રક્ષાલ્ય (હાથ ધોવા) ૐ યકારં કટ્યામ્ (કેડ ઉપર) ૐ ભકારં નાભૌ (ડુટીંએ) ૐ ગોકારં ઉદરે (પેટ ઉપર) ૐ દેકારં સ્તનયોઃ (સ્તને) ૐ વકારં હૃદયે (હૃદયે) ૐ સ્યકારં કણ્ઠે (ગળે) ૐ ધીકારં મુખે (મોઢે) ૐ મકારં તાલુદેશે (મોઢામાં તાળવે જીભ અડાડવી) ૐ હિકારં નાસિકાગ્રે (નાકના આગળના ભાગે) ૐ ધિકારં નેત્રયોઃ (બંને આંખે) ૐ યોકારં ભ્રુવોર્મધ્યે (બંને ભમ્મરની વચ્ચે) ૐ દ્વિતીયોકારં લલાટે (કપાળે) ૐ નકારં પૂર્વમુખે (કપાળના ઉપરના ભાગે) ૐ પ્રકારં દક્ષિણમુખે (જમણા કાનના ઉપરના માથાના ભાગે) ૐ ચોકારં પશ્ચિમ મુખે (માથાના પાછળના ભાગે) ૐ દકારં ઉત્તરમુખે (ડાબા કાનના ઉપરના માથાના ભાગે) ૐ યાકારં મૂર્ધ્નિ (મસ્તકના તાળવાના ભાગે) ૐ તકારં સર્વાંગેષુ.(આખા શરીરે)

અથ શિરોન્યાસ :-

(જે જે અંગના નામ આવે તે પ્રમાણે જમણા હાથનો સ્પર્શ તે અંગ પર કરવો)

ૐ આપો ગુહ્યે (ગુદાના ભાગે) ૐ જ્યોતી શ્ચક્ષુષિ (બંને આંખે) ૐ રસો વક્ત્રે (મોઢાના ભાગે) ૐ અમૃતં જાનુનિ (ઢીંચણના ભાગે) ૐ બ્રહ્મ હૃદયે (હૃદયે) ૐ ભૂઃ પાદયોઃ (પગે) ૐ ભુવઃ નાભૌ (ડુટીએ) ૐ સ્વઃ લલાટે (કપાળે) ૐ કારં મૂર્ધ્નિ (માથાના ઉપરના ભાગે)

અથ ગાયત્ર્યાવાહનમ્ :-

(પ્રાતઃ સંધ્યામાં નીચે પ્રમાણે બોલીને ગાયત્રી માતાનું આવાહન કરવું)

ગાયત્રીં ત્ર્યક્ષરાં બાલાં સાક્ષસૂત્ર કમણ્ડલુમ્
રક્તાંગીં રક્ત વસ્ત્રાં ચ હંસવાહનસંસ્થિતામ્
ઋગ્વેદકૃતોત્સંગાં ચતુર્વક્ત્રાં ચતુર્ભુજામ્
બ્રહ્માણીં બ્રહ્મદૈવત્યાં બ્રહ્મલોક નિવાસિનીમ્
આવાહયામ્યહં દેવી માયાન્તીં સૂર્યમંડલાત્
આગચ્છ વરદે દેવી ત્ર્યક્ષરેબ્રહ્મવાદિનિ
ગાયત્રિ છન્દસાં માતર્બ્રહ્મયોનિ નમોઽસ્તુ તે

(મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં નીચે પ્રમાણે બોલીને ગાયત્રી માતાનું આવાહન કરવું)

સાવિત્રીં યુવતીં શુક્લાં શુક્લ વસ્ત્રાં ત્રિલોચનામ્
યજુર્વેદકૃતોત્સંગાં વૃષારૂઢા ત્રિશૂલિનીમ્
રુદ્રાણીં રુદ્રદૈવત્યાં રુદ્રલોક નિવાસિનીમ્
આવાહયામ્યહં દેવી માયાન્તીં સૂર્યમંડલાત્
આગચ્છ વરદે દેવી ત્ર્યક્ષરે રુદ્રવાદિનિ
સાવિત્રિ છન્દસાં માતઃ રુદ્રયોનિર્નમોઽસ્તુ તે

(સાયં સંધ્યામાં નીચે પ્રમાણે બોલીને ગાયત્રી માતાનું આવાહન કરવું)

વૃદ્ધાં સરસ્વતીં કૃષ્ણાં પીતવસ્ત્રાં ચતુર્ભુજામ્

શંખચક્રગદાપદ્મહસ્તાં ગરુડવાહિનીમ્

સામવેદકૃતોત્સંગાં સર્વલક્ષણ સંયુતામ્

વૈષ્ણવીં વિષ્ણુદૈવત્યાં વિષ્ણુલોક નિવાસિનીમ્

આવાહયામ્યહં દેવી માયાન્તીં વિષ્ણુમંડલાત્

આગચ્છ વરદે દેવી ત્ર્યક્ષરેવિષ્ણુવાદિનિ

સરસ્વતિ ચ્છન્દસાં માતર્વિષ્ણુ યોનિ નમોઽસ્તુ તે

અમ્બુપ્રાશનમ્ :-

(પ્રાતઃ સંધ્યામાં આચમનીમાં જળ રાખી નીચે પ્રમાણેનો વિનીયોગ બોલી જળ તરભાણીમાં મુકવું)

સૂર્યશ્ચમેત્યસ્ય નારાયણ ઋષિઃ સૂર્યો દેવતા, અનુષ્ટુપ્ છંદઃ અમ્બુપ્રાશને વિનિયોગઃ

(નીચે પ્રમાણે બોલતી વખતે જમણા હાથની હથેળીમાં જળ રાખવુ અને ત્યારબાદ તે જળ પી જવુ)

ૐ સૂર્યશ્ચ મા મન્યુશ્ચ મન્યુપતયશ્ચ મન્યુકૃતેભ્યઃ પાપેભ્યો રક્ષન્તામ્ , યદ્રાત્ર્યા પાપમકાર્ષં મનસા વાચા હસ્તાભ્યાં પદ્ભ્યામુદરેણ શિશ્ના રાત્રિસ્તદવલુમ્પતુ યત્કિંચિદ્ દુરિતં મયિ ઇદમહમામમૃત યોનૌ સૂર્યે જ્યોતિષિ જુહોમિ સ્વાહા.

(નીચે પ્રમાણે બોલીને બે વખત જળ પીવુ)

તતો દ્વિરાચનમ્

(મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં આચમનીમાં જળ રાખી નીચે પ્રમાણેનો વિનીયોગ બોલી જળ તરભાણીમાં મુકવું)

આપઃ પુનન્ત્વિતિ મંત્રસ્ય નારાયણ ઋષિઃ,આપો દેવતા,ગાયત્રી છંદઃ,

અમ્બુપ્રાશને વિનિયોગઃ

(નીચે પ્રમાણે બોલતી વખતે જમણા હાથની હથેળીમાં જળ રાખવુ અને ત્યારબાદ તે જળ પી જવુ)

ૐ આપ : પુનન્તુ પૃથિવીં પૃથિવી પૂતા પુનાતુ મામ્. પુનન્તુ બ્રહ્મણસ્પતિર્બ્રહ્મપૂતા પુનાતુ મામ્,યદુચ્છિષ્ટમભોજ્યં ચ યદ્વા દુશ્ચરિતં મમ, સર્વં પુનન્તુ મામાપો સતાં ચ પ્રતિગ્રહગ્ગું સ્વાહા.

(નીચે પ્રમાણે બોલીને બે વખત જળ પીવું)

તતો દ્વિરાચનમ્

અથજલાવગ્રહણમ્ :-

(આચમનીમાં જળ રાખી નીચે પ્રમાણેનો વિનિયોગ બોલી જળ તરભાણીમાં મુકવું)

ૐ સુમિત્રિયા દુર્મિત્રિયા ઈતિ દ્વયોઃ પ્રજાપતિ ઋષિઃ આપો દેવતા અનુષ્ટુપ છંદઃ જલાવગ્રહણે વિનિયોગ :

(જમણા હાથમાં જળ રાખી જમણા નસકોરાથી તેમાં શ્વાસ અંદર લેવો)

ૐ સુમિત્રિયાનડઆપડ ઓખધયહ સન્તુ.

(તે જળ માં ડાબા નસકોરાથી તેમાં શ્વાસ બહાર કાઢવો અને નીચેનો મંત્ર બોલવો)

ૐ દુર્મિત્રિયાસ્તસ્મૈસન્તુજો સ્માન્દ્વેષ્ટિજંચવ્વયંદ્વિષ્મહ.

(ત્યારબાદ તે જળ ડાબી બાજુ જમીન પર છોડી દેવું)

સૂર્યઅર્ધ્ય :-

(પ્રાતઃસંધ્યામાં અર્ધ્યપાત્ર (અર્ધ્યુ)માં ગંધ પુષ્પ અને જલ વડે સૂર્યનારાયણ ભગવાનને ઉભા થઈ નીચે મુજબ ત્રણ અર્ધ્ય આપવા)

ૐ ભૂર્ભુવઃસ્વઃ ૐતત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ, ધિયોજોનઃ પ્રચોદયાત

ૐ પ્રાતઃસંધ્યાયામ્ બ્રહ્મસ્વરૂપિ ગાયત્રી સવિતા શ્રી સૂર્યનારાયણાય નમઃ ઈદં અર્ધ્યં દત્તં ન મમ. અસાવાદિત્યોર્બ્રહ્મ.

(મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં પ્રાતઃસંધ્યાયામ્ બ્રહ્મસ્વરૂપિ ગાયત્રી સવિતા ના બદલે મધ્યાહ્ન સંધ્યાયામ્ રૂદ્ર સ્વરૂપિ સાવિત્રી સવિતા તેમજ સાયં સંધ્યામાં સાયં સંધ્યાયામ્ વિષ્ણુ સ્વરૂપિ સરસ્વતી સવિતા બોલવું)

(સંધ્યાનો સમય ચુકી જવાયો હોય ત્યારે નીચેના મંત્રથી ચોથો અર્ઘ્ય આપવો.)

ૐ ભૂર્ભુવઃસ્વઃૐતત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ, ધિયોજોનઃ પ્રચોદયાત

ૐ આકૃષ્ણેન રજસાવર્ત્તમાનો નિવેશયન્ન મ્રેતમ્મર્ત્યંચ,

હિરણ્યયેન સવિતા રથેનાદેવો જાતિ ભુવનાનિ પશ્યન્ન.

ૐ પ્રાયશ્ચિતાંગી ભૂતં પ્રાતઃસંધ્યાયામ્ બ્રહ્મસ્વરૂપિ ગાયત્રી સવિતા

શ્રીસૂર્યનારાયણાય નમઃ ઈદં અર્ઘ્યં દત્તં ન મમ. અસાવાદિત્યોર્બ્રહ્મ.

(મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં ૐ આકૃષ્ણેન..વાળા મંત્રથી એક અર્ઘ્ય આપવો)

(સાંય સંધ્યામાં બેઠા બેઠા ગાયત્રી મંત્રથી ત્રણ અર્ઘ્ય આપવા)

સૂર્યપ્રદક્ષિણા :-

(હાથમાં જળ રાખી નીચેનો મંત્ર બોલવો અને તે જળ ચારે તરફ પ્રદક્ષિણાની દીશામાં નાંખવુ)

ૐ વિશ્વતશ્ચક્ષુ રુતવિશ્વતોમુખોવિશ્વતોબાહુરુતવિશ્વતસ્પાત

સમ્બમાહુબભ્યાન્ધમતિ સમ્પતત્રૈદ્યાવા ભૂમી જનયન્દેવડએકહ.

સૂર્યોપસ્થાનમ્ :-

(પ્રાતઃસંધ્યામાં ઉભા થઈને બે હાથ ઉપર કરીને હથેળી ભગવાન સૂર્યનારાયણ સામે રાખીને, મધ્યાહ્નસંધ્યામાં બે હાથ ઉપર કરીને હથેળી ભગવાન સૂર્યનારાયણ સામે રાખીને, તેમજ સાયં સંધ્યામાં આસન પર બેસીને હાથ સીધા જમીનને સમાંતર કરીને હથેળી ભગવાન સૂર્યનારાયણ સામે રાખીને નીચેના મંત્રો બોલવા)

ૐ ઉદ્વયન્તમસસ્પરિસ્વહ પશ્યન્તડઉત્તરમ્મ,

દેવન્દેવત્રાસૂર્જર્મગન્મજ્યોતિરુત્તમમ્મ.

ૐ ઉદુત્ત્યંજાતવેદસન્દેવં વ્યહન્તિકેતવહ, દ્રેશેવિશ્વાયસૂર્જર્મ્મ.

ૐ ચિત્રંદેવાના મુદગાદનીકંચક્ષુર્મિત્રસ્યવ્વરુણસ્યાગ્રેહે,

આપ્રાધાવાપ્રેથિવીડ અન્તરિક્ષગ્ગૂં સૂર્જર્ડ આત્ફ્માજગતસ્તસ્થુખશ્ચ.

ૐ તચ્ચક્ષુર્દેવહિતમ્પુરસ્તાચ્છુક્રમુચ્ચરત, પશ્યેમશરદહ શતંજીવેમશરદહ શત ઞ્ગૂં શ્રેણુયામશરદહ શતમ્પ્રબ્ભવામશરદહ શતમદીનાહા સ્યામશરદહ શતમ્ભૂયશ્ચશરદહ શતાત.

અથ જપાદૌ મુદ્રાપ્રદર્શનમ્ :-

(નીચે જણાવેલ ચોવીસ મુદ્રાઓ કરવી)


(૧) સુમુખમ્


(૨) સમ્પુટમ્


(૩) વિતતમ્


(૪) વિસ્તૃતમ્


(૫) દ્વિમુખમ્


(૬) ત્રિમુખમ્


(૭) ચતુર્મુખમ્


(૮) પંચમુખમ્


(૯) ષણ્મુખમ્


(૧૦) અધોમુખમ્


(૧૧) વ્યાપકાંજલિકમ્


(૧૨) શકટમ્


(૧૩)યમપાશમ્


(૧૪) ગ્રન્થિતમ્


(૧૫) ઉન્મુખોન્મુખમ્


(૧૬) પ્રલમ્બમ્


(૧૭)મુષ્ટિકમ્


(૧૮) મત્સ્યઃ


(૧૯) કૂર્મઃ


(૨૦) વરાહકમ્


(૨૧)સિંહાકાન્તમ્


(૨૨) મહાકાન્તમ્


(૨૩)મુદ્ગારમ


(૨૪) પલ્લવમ્

અથ ગાયત્રી મંત્ર જપ :-

(ગાયત્રી મંત્ર નો ૧૦૮ વાર જપ કરવો. પ્રાતઃ સંધ્યામાં માળા નાભી સુધી રાખીને, મધ્યાહ્નસંધ્યામાં માળા હૃદય સુધી રાખીને, તેમજ સાયં સંધ્યામાં માળા નાક ના અગ્ર ભાગ સુધી ઉંચે રાખીને જપ કરવા)

ૐભૂર્ભુવઃસ્વઃૐતત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ, ધિયો યોનઃ પ્રચોદયાત ૐ

તતો મુદ્રાપ્રદર્શનમ્:-

(નીચે જણાવેલ આઠ મુદ્રાઓ કરવી)



(૧) સુરભિઃ



(૨) જ્ઞાનમ્



(૩) વૈરાગ્યમ્



(૪) યોનિઃ



(૫) શંખમ્



(૬) પંકજમ્



(૭) લિંગમ્



(૮) નિર્વાણકમ્

જપાર્પણમ્ :-

(આચમનીમાં જળ રાખી નીચે મુજબ બોલી જળ તરભાણીમાં મુકવું)

અનેન પ્રાતઃસન્ધ્યાંગભૂતેન યથાશકિત ગાયત્રીમન્ત્ર જપાખ્યેન કર્મણા શ્રી ભગવાન <u>બ્રહ્મસ્વરૂપી ગાયત્રી સવિતા</u> શ્રી સૂર્યનારાયણ પ્રીયતાં ન મમ

(મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં <u>રૂદ્ર સ્વરૂપી સાવિત્રી સવિતા</u> સાયં સંધ્યામાં <u>વિષ્ણુ સ્વરૂપી સરસ્વતી સવિતા</u> બોલવું)

ગાયત્રી ધ્યાનમ્ :-

(નીચે પ્રમાણે બોલીને ગાયત્રી માતાનું ધ્યાન કરવું)

મુક્તાવિદ્રુમહેમનીલધવલચ્છાયૈર્મુખૈસ્ત્રીક્ષણૈ

યુંક્તામિન્દુનિબદ્ધરત્નમુકુટાં તત્ત્વાત્મવર્ણાત્મિકામ્

ગાયત્રીં વરદાભયાંકુશકશાઃ શુભ્રં કપાલં ગદાં

શંખં ચક્રમથારવિન્દયુગલં હસ્તૈર્વહન્તીં ભજે

ગાયત્રી માનસિક પૂજા :-

(અંગુઠાનો ઉપરનો ભાગ ટચલી આંગળી ના નીચેના ભાગથી ઉપરની બાજુ તરફ લઈ જવો.)

લં પૃથિવ્યાત્મકં ગન્ધં પરિકલ્પયામિ નમઃ

(ચારેય આંગળીનો ઉપરનો ભાગ અંગુઠા ના નીચેના ભાગથી ઉપરની બાજુ તરફ લઈ જવો.)

હં આકાશાત્મકં પુષ્પં પરિકલ્પયામિ નમઃ

(અંગુઠાનો ઉપરનો ભાગ પ્રથમ આંગળીના નીચેના ભાગથી ઉપરની બાજુ તરફ લઈ જવો.)

યં વાયુયાત્મકં ધૂપં પરિકલ્પયામિ નમઃ

(ઉપર મુજબ બીજી આંગળી લેવી.)

રં વણ્યાત્મકં દીપં પરિકલ્પયામિ નમઃ

(ઉપર મુજબ ત્રીજી આંગળી લેવી.)

વં અમૃતાત્મકં નૈવેદ્યં પરિકલ્પયામિ નમઃ

(ઉપર મુજબ ટચલી આંગળી લેવી)

સં સર્વાત્મકં તાંબુલાની પુગી ફલાની સર્વોપ્ચારાન્ રાજોપચારાન્ શેષોપ્ચારાન્

પાદુકાં પરિકલ્પયામિ નમઃ

(ત્યારબાદ યોની મુદ્રાથી નમસ્કાર કરવા)

અભિવાદન:-

(નીચે જણાવેલ જગ્યાએ પોતાનું ગોત્ર,પ્રવર,વેદ,શાખા તથા નામ નો ઉચ્ચાર કરીને બે કાનની બુટોને બે હાથની આંગળીઓનો સ્પર્શ કરી દેવ નમસ્કાર કરવા અથવા માથુ નમાવવું)

(પોતાનુ ગોત્ર બોલવુ) ગોત્રોત્પન્નો હં (પોતાના પ્રવરના નામ તથા સંખ્યા બોલવી) પ્રવરાન્વિતો અહં (પોતાનો વેદ બોલવો) વેદાન્તર્ગત (પોતાની શાખા બોલવી) શાખાધ્યાયિ (પોતાનુ નામ બોલવું) કુમાર શર્મા અહં

ભો વૈશ્વાનર ત્વાં અભિવાદયામી
ભો માતા પિતા ગુરૂ ચરણ કમલેભ્યો ત્વાં અભિવાદયામી
ભો સર્વેભ્યો દેવેભ્યો ત્વાં અભિવાદયામી
ભો સર્વેભ્યો બ્રાહ્મણેભ્યો ત્વાં અભિવાદયામી
ભો સૂર્યાગ્ની ચન્દ્રમસૌ ત્વાં અભિવાદયામી
ભો યાજ્ઞવલ્ક્ય ત્વાં અભિવાદયામી

સંધ્યાર્પણમ્ :-

(આચમનીમાં જળ રાખી નીચે મુજબ બોલી જળ તરભાણીમાં મુકવું)

અનેન પ્રાતઃસન્ધ્યોપાસનાખ્યેન કર્મણા શ્રી ભગવાન બ્રહ્મસ્વરૂપી ગાયત્રી સવિતા શ્રી સૂર્યનારાયણ પ્રીયતાં ન મમ

(મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં રૂદ્ર સ્વરૂપી સાવિત્રી સવિતા સાયં સંધ્યામાં વિષ્ણુ સ્વરૂપી સરસ્વતી સવિતા બોલવું)

ૐ વિષ્ણવે નમઃ ૐ વિષ્ણવે નમઃ ૐ વિષ્ણવે નમઃ

ઈશ્વરસ્તુતિ :- (બે હાથ જોડી નીચે પ્રમાણે બોલીને પ્રાર્થના કરવી)

આકાશાત્પતિતં તોયં યથા ગચ્છતિ સાગરમ્
સર્વદેવ નમસ્કારઃ કેશવં પ્રતિ ગચ્છતિ

સંધ્યાવિસર્જનમ્ :-

(પ્રાતઃ તથા મધ્યાહ્ન સંધ્યામાં બે હાથ જોડી નીચે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરવી)

ઉત્તરે શિખરે દેવિ ભૂમ્યાં પર્વતમસ્તકે
બ્રાહ્મણેભ્યો વિનિર્મુક્તા ગચ્છ દેવિ યથાસુખમ્

(સાયં સંધ્યામાં બે હાથ જોડી નીચે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરવી)

પશ્ચિમે શિખરે દેવિ અસ્તાચલ નિવાસીની

બ્રાહ્મણેભ્યો વિનિર્મુક્તા ગચ્છ દેવિ યથાસુખમ્

(અભિવાદનમાં ગોત્ર મુજબ પ્રવર,વેદ તથા શાખા નીચેના કોષ્ટકમાં જોઈ તે મુજબ બોલવા)

॥ गोत्रप्रवरमञ्जरी ॥

गोत्र	प्रवर नाम अने संख्या.	वेद	शाखा
ભાર્ગવ —	ભૃગુ, ચ્યવન, આપ્નવાન્, ઔર્વ, જમદગ્નિ ૫	ઋગ્વેદ યજુ.	સાંખ્યાયની આશ્વલા૦
ગોભિલ —	ગોભિલ, અસિત, દેવલ, ૩	સામ,	કૌથમીર
ભારદ્વાજ —	ભારદ્વાજ, આંગીરસ, બાર્હસ્પત્ય- ૩	યજુ-	માધ્યં.
કૌશિક —	વિશ્વામિત્ર, દેવલ, ઔદલ્ય. ૩	ઋગ્વેદ	આશ્વલા.
વત્સસ. —	વત્સ, ચ્યવન, આપ્નવાન્, ઔર્વ, જમદગ્નિ ૫	યજુ	માધ્યં.
ગૌતમ —	ગૌતમ, આંગિરસ, શારદ્વત- ૩	યજુ.	માધ્યં.
ઔનસ —	ઔનસ, વૈતાન, સહવ્ય સાવય ૩	યજુ.	માધ્યં.
શાંડિલ્ય —	શાંડિલ્ય, કશ્યપ, અવત્સાર ૩	યજુ.	માધ્યં.
અત્રિકૌંડિક-	આત્રેય, આર્ચનાનસ, શાવાશ્વ- ૩	યજુ.	માધ્યં.
ઉપમન્યુ —	વસિષ્ઠ, ઇંદ્રપ્રમદ, ભરદ્વસુ- ૩	ઋગ્વેદ	આશ્વલા.
કુત્સસ. —	કૌત્સ, આંગિરસ, માંધાતા- ૩	યજુ.	માધ્યં.
વસિષ્ઠ —	વસિષ્ઠ, ઈન્દ્ર - પ્રમદ, ભરદ્વસુ.૩	યજુ.	માધ્યં.
પારાશર —	પારાશર વસિષ્ઠ. સાંકૃત્ય- ૩	યજુ.	માધ્યં.
દાલ્ભ્ય —	દાલ્ભ્ય ચ્યવન. આપ્નવાન ઔર્વ. જમદગ્નિ- ૫	સામ-	કૌથ.
ઔદ્દાલક —	વસિષ્ઠ, ઈન્દ્ર, પ્રમદ, ભરદ્વસુ. ૩	યજુ.	માધ્યં.
ગર્ગ —	ગર્ગ, ગાર્ગ્ય, આંગિરસ, બાર્હસ્પત્ય, ભરદ્વાજ ૫	અથર્વ.	પિપ્પલાયની
કાશ્યપ —	કાશ્યપ, વત્સાર, નૈધ્રુવ. ૩	સામ.	કૌથમીર
કૃષ્ણાત્રી —	કૃષ્ણ, અત્રિ, ઉદ્દાલક. ૩	ઋગ્વેદ	આશ્વલા.
શૌનક —	શૌનક, શાલીહોત્ર, ગાર્ત્સમદ	યજુ.	માધ્યં.

શ્રી ગુરૂને અર્પણ

પ્રદોષ વ્રત નું મહત્વ

પ્રદોશ વ્રત કળિયુગ માં અતિ મંગળકારી અને શિવ કૃપા પ્રદાન કરે છે. આ વ્રત સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને કરી શકે છે. પ્રદોષ વ્રત કરવાથી બધાજ પ્રકારના દોષ ટળે છે. અઠવાડિયાના સાતે વારનું પોતાનું વિષેશ મહત્વ છે.

રવિવાર :- આ દિવસે પ્રદોષ વ્રત રાખવાથી નીરોગી રહેવાય.

સોમવાર :- આ દિવસે વ્રત કરવાથી પોતાની મનોકામના પૂર્ણ થાય છે.

મંગળવાર :- આ દિવસે વ્રત કરવાથી રોગમાંથી મૂકિત મળે છે. અને શરીર સ્વસ્થ રહે છે.

બુધવાર :- બુધવારે વ્રત નું પાલન કરવાથી બધા પ્રકારની કામનાઓ સિદ્ધ થાય છે.

ગુરૂવાર :- ગુરૂવારે પ્રદોષ વ્રત રાખવાથી શત્રુ નો નાશ થાય છે.

શુક્રવાર :- આ દિવસે પ્રદોષ વ્રત કરવાથી સારાભાગ્ય ની વૃદ્ધિ થાય છે.

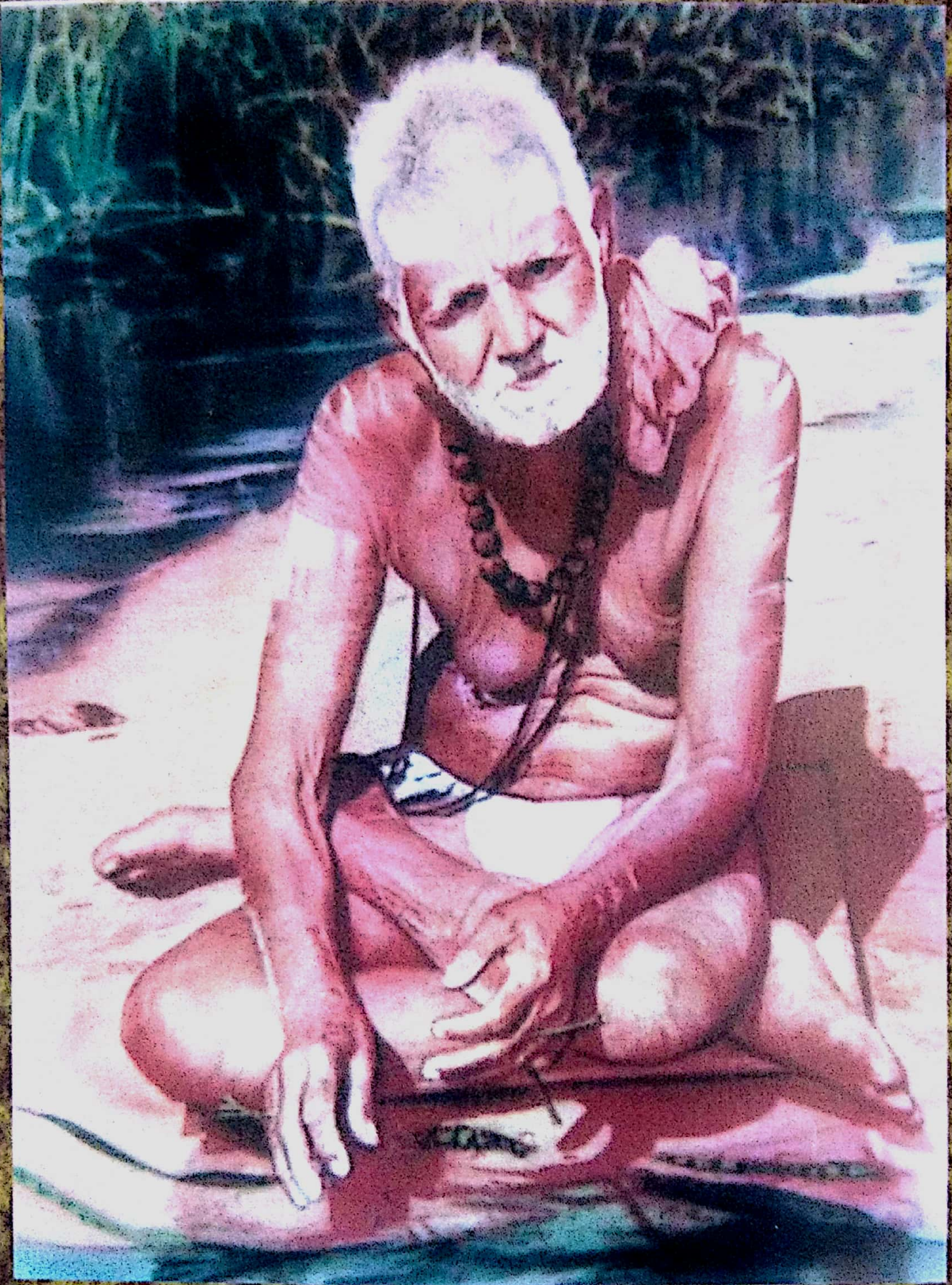
શનિવાર :- આ દિવસે પ્રદોષ વ્રત કરવાથી સંતાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આ વ્રતનું મહાત્મ્ય ને ગંગા ના તટે વેદો ના જ્ઞાતા શ્રી સૂતજી એ સનકાદિ ઋષિયો ને સંભળાવ્યું હતું સૂતજી એ કહ્યું હતું કે કળિયુગમાં જયારે મનુષ્ય ધર્મ ના આચરણ થી હટી ને અધર્મ ની રાહ પર જશે,બધી બાજુ અન્યાય અને અનાચાર નું વર્ચસ્વ હશે. માનવ પોતાના કર્તવ્યથી વિમુખ થઈને નીચકર્મ માં સંલગ્ન થશે એ સમયે પ્રદોષ વ્રત એ એક એવુ વ્રત હશે જે માનવ ને શિવની કૃપા ના પાત્ર બનાવશે અને નીચ ગતિ થી મુકત થઈને ઉત્તમ લોક ને પ્રાપ્ત થશે. શ્રી સૂતજી એ સનકાદિ ઋષિયો ને એ પણ કહયું હતું કે પ્રદોષ વ્રત થી કળિયુગમાં મનુષ્ય ના બધા પ્રકારના કષ્ટ અને પાપ નષ્ટ થશે. આ વ્રત અતિ કલ્યાણકારી છે. આ વ્રતના પ્રભાવથી મનુષ્ય ને અભીષ્ય ની પ્રાપ્તી થશે. આ વ્રતમાં અલગ-અલગ દિવસ ના પ્રદોષ વ્રતથી મહાત્મ્ય સર્વ પ્રથમ ભગવાન શંકરે માતા સતીને સંભળાવ્યું હતું.સૂતજી ને આ વ્રતનું મહાત્મ્ય મહર્ષિ વેદવ્યાસજી એ સંભળાવ્યું હતું.

પ્રદોષ વ્રતની વિધી :-

પ્રત્યેક પક્ષની જે દિવસે સાયં કાલે ત્રયોદશી હોય તે કાળને પ્રદોષ કાળ કહેવાય છે. તે દિવસે પ્રદોષ વ્રત કરવામાં આવે છે. આ વ્રત માં મહાદેવ ભોલેશંકરની પૂજા કરવામાં આવે છે. આ વ્રતમાં વ્રતીએ નિર્જળ રહીને વ્રત રાખવાનું હોય છે. પ્રાતઃ કાળ સ્નાન કરીને ભગવાન શિવની બીલીપત્ર,ગંગાજળ, ધૂપ,દિપ થી પૂજા કરવી. સંધ્યા કાળે પુનઃસ્નાન કરીને એજ પ્રકારે શિવજી ની પૂજા કરવી. આ પ્રકારે પ્રદોષ વ્રત કરવાથી વ્રત કરનારને પૂણ્ય મળે છે.

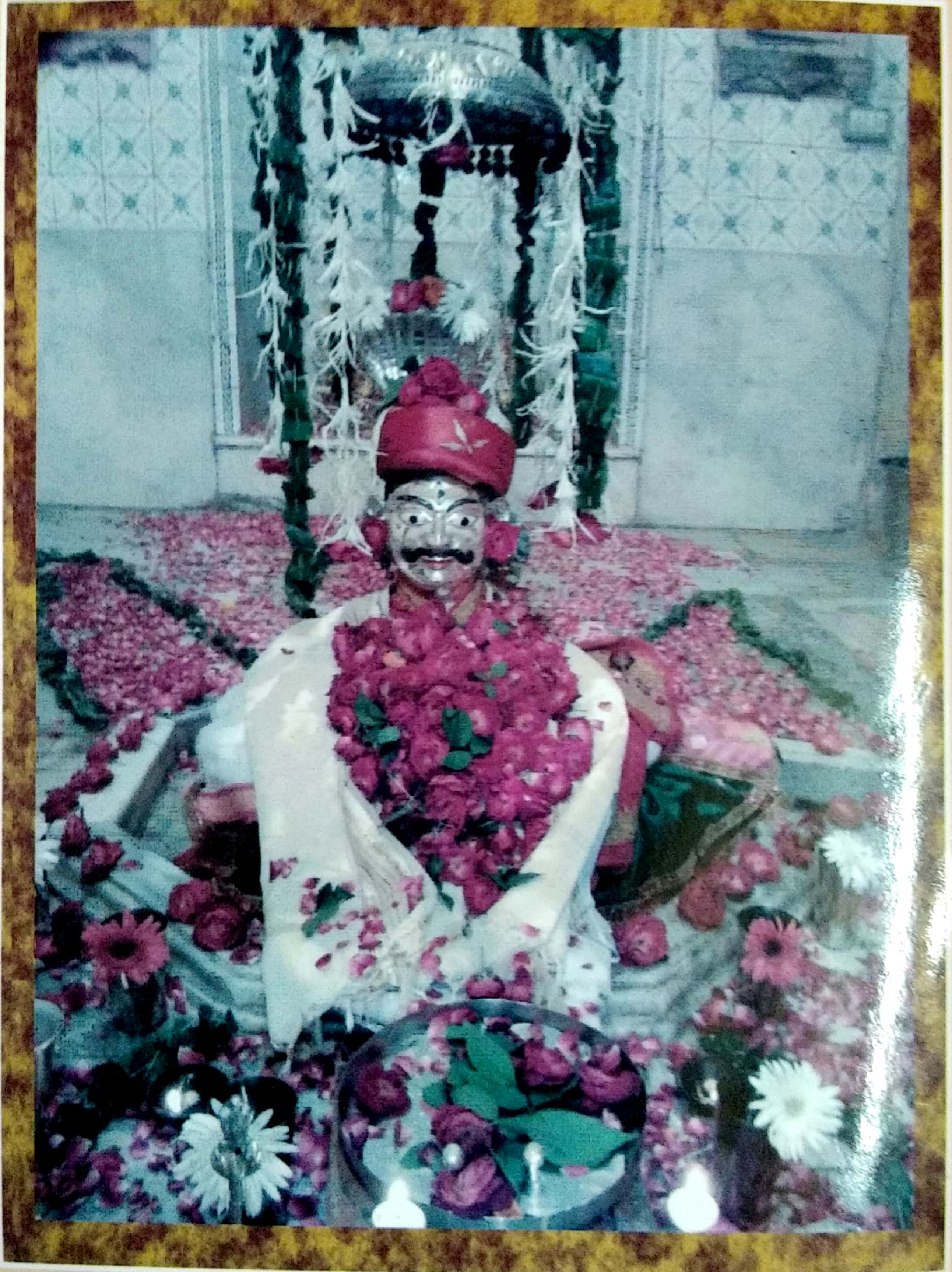
(શ્રી દેવશંકર બાપા)



પરમ પૂજ્ય શ્રી દેવશંકર ગુરુ મહારાજ

અરવડેશ્વર મહાદેવ, સિધ્ધપુર

હર હર હર મહાદેવ



શ્રી સિદ્ધેશ્વર મહાદેવ

બાવાજીની વાડી, સિદ્ધપુર